

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 5D

Indirizzo servizi socio sanitari

a.s. 2021-22

Testi utilizzati: “PIU’ MOVIMENTO SLIM” Casa Editrice DEA Scuola-Marietti
Prof. : GARAGIOLA ELISABETTA

PREMESSA: La situazione epidemiologica di emergenza Covid ha parzialmente condizionato la programmazione di scienze motorie; il tipo di attività pratica a scuola è stato influenzato dalle diverse norme e disposizioni Ministeriali.

Illustrazione del piano di lavoro. Lettura e spiegazione del piano di lavoro e delle norme di comportamento riguardanti il lavoro in palestra (abbigliamento, igiene personale, giustificazioni, ecc.).

Programma extracurriculare riguardante l’attività sportiva scolastica.

U.F. 1: Il corpo umano e le sue modificazioni: sviluppo e miglioramento delle capacità motorie condizionali

ATTIVITA’ PRATICHE

- Corsa continuata e a variazione di velocità; interval training
- Percorsi e saltelli di rapidità
- Tabata training con obiettivi di resistenza e tonificazione
- Percorsi e circuiti di irrobustimento a carico naturale e con piccoli pesi.
- Esercizi di mobilità attiva e passiva e stretching.
- Esercizi di resistenza con la funicella.

ATTIVITA’ TEORICHE

- Cenni di fisiologia degli organi e apparati.
- Metabolismo ed energetica muscolare

VALUTAZIONE

Test di forza	Ottobre e maggio
Test di velocità e rapidità	novembre
Test di resistenza	novembre

Scuole associate

U.F. 2: Il movimento

ATTIVITA'

- Corse, spostamenti e andature.
- Percorsi e superamenti di ostacoli.
- Esercizi con la agility ladder
- Saltelli con la funicella.
- Esercizi di equilibrio
- Circuiti di abilità e destrezza.
- Esercizi e giochi con palloni.
- Esercizi pre-sportivi.

VALUTAZIONE

Test di coordinazione	novembre
Agility e speed	marzo

U.F. 3: gioco, gioco-sport e sport

ATTIVITA'

Grandi giochi: dodgeball, baseball, thouchball, ultimate

Pallacanestro: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole.

Pallavolo: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole.

Percorso con i fondamentali della pallacanestro	dicembre
Pallavolo: fondamentali e competenze nel gioco	aprile

U.F. 4: comunicazione ed espressività corporea

ATTIVITA'

- Nessuna attività specifica.
- Due allieve hanno partecipato al corso di laboratorio teatrale pomeridiano

NESSUNA VALUTAZIONE

U.F. 5: sicurezza e salute; rispetto di regole

ATTIVITA' PRATICHE

Premesso che il raggiungimento degli obiettivi sulle abilità e competenze descritte nel piano di lavoro per questa unità formativa è perseguibile ad ogni lezione, in particolare si è svolto:

- corretto riscaldamento motorio eseguito all'inizio di ogni lezione pratica, adeguato all'argomento centrale (perché è importante e come farlo) come prevenzione agli infortuni
- Incontro con ADMO: donazione midollo osseo
- Doping (UDA ed.civica)
- Film "the program" sul doping

Scuole associate

I.P.I.A "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 - vicemarcora@iisinveruno.edu.it

I.P.S. "E. LOMBARDINI" Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 - vicelombardini@iisinveruno.edu.it

I.T.T.E. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 - viceittmarcora@iisinveruno.edu.it



- Incontro sul doping NAS Milano
- Incontro sulla sicurezza stradale con Barlocchi Brian

VALUTAZIONE

Scheda film "the program"	febbraio
Verifica sul doping	febbraio

U.F. 6: ambiente naturale

ATTIVITA'

Qualche attività pratica svolta sia nel cortile della scuola, sia nelle vie limitrofe (parchetto laghetto)

Osservazione dei comportamenti degli allievi senza valutazione.

Inveruno, giugno 2022

Il docente

Prof. Garagiola Elisabetta

Scuole associate

I.P.I.A "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 - vicemarcora@iisinveruno.edu.it
I.P.S. "E. LOMBARDINI" Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 - vicelombardini@iisinveruno.edu.it
I.T.T.E. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 - viceittmarcora@iisinveruno.edu.it